

Für Menschen, deren Angehörige alkoholgefährdet bzw. -krank sind

Aussagebogen zur Einschätzung

Sie leben mit einem alkoholgefährdeten bzw. alkoholkranken Menschen (Partner, Partnerin, Elternteil, Kind, Schwester, Bruder, Arbeitskollege oder –Kollegin, Freund oder Freundin, Mitglied ihres Vereins bzw. ihrer Gemeinde) zusammen und fühlen sich von dessen (drohender) Alkoholsucht mitbetroffen. Es fällt Ihnen schwer damit umzugehen und Sie stellen sich die Frage, in welcher Weise Sie ihren alkoholgefährdeten bzw. alkoholkranken Mitmenschen (im Folgenden zur besseren Lesbarkeit „Ihr Angehöriger“ genannt) unterstützen können.

Die folgenden Aussagen können Ihnen helfen zu erkennen, inwieweit Sie von der Alkoholgefährdung bzw. -erkrankungen Ihres Angehörigen mitbetroffen sind und klärende, hilfreiche Gespräche benötigen.

20 AUSSAGEN

Bitte kreuzen Sie die Aussagen an, die Sie mit „Ja“ beantworten können.

1. Sie leiden darunter, dass Ihr Angehöriger zu viel Alkohol trinkt und damit seine Gesundheit schädigt.
2. Sie haben ihn schon mehrmals darauf ohne Erfolg angesprochen.
3. Sie hatten schon vor, mit jemandem über ihre Beobachtungen zu sprechen und haben es doch nicht getan.
4. Sie haben schon mit ihm aus dem Grund Alkohol getrunken, damit er nicht so viel trinkt.
5. Sie haben Alkoholverstecke Ihres Angehörigen gefunden und Alkoholflaschen ausgeleert.
6. Sie übernehmen zunehmend Aufgaben und Verantwortung in Bereichen, für die eigentlich Ihr Angehöriger zuständig ist.
7. Wie Sie sich fühlen ist stark abhängig von der Situation des Angehörigen. Ist er betrunken oder angetrunken, dann geht es ihnen eher schlecht. Wenn er nichts oder wenig getrunken hat, geht es Ihnen dagegen besser.
8. Sie nehmen Ihren Angehörigen in Schutz, wenn Verwandte, Bekannte bzw. Arbeitskollegen dessen Alkoholkonsum bzw. die damit bedingten Ausfälle (Arbeit versäumt) kritisieren.
9. Sie haben in sich bereits mehrmals „zwei Stimmen gehört“: Die eine Stimme kritisiert den Alkoholkonsum und die andere Stimme betont, dass doch jeder auch mal etwas mehr trinkt.
10. Manchmal haben Sie die Hoffnung, dass alles wieder wird wie früher wird und Ihr Angehöriger wieder normal Alkohol konsumiert.
11. Ihr Angehöriger hat Ihnen bereits mehrmals versprochen, nichts oder weniger zu trinken.
12. Sie haben in sich eine große Enttäuschung und Niedergeschlagenheit gespürt, wenn Ihr Angehöriger wieder Alkohol bzw. viel Alkohol getrunken hat.
13. Im Zusammenleben mit Ihrem Angehörigen sind Ihnen wesentliche Bereiche einer gesunden Beziehung, z. B. die Vertrauensbasis und der Austausch von Zärtlichkeiten, verloren gegangen?
14. Sie haben sich bereits aus Ihrem Freundes- und Bekanntenkreis und vom gesellschaftlichen Leben zurückgezogen aufgrund des Verhaltens Ihres Angehörigen.
15. Die ständige Belastung greift Ihre Gesundheit an und Sie bemerken körperliche bzw. psychische Beschwerden.
16. Sie haben selbst schon zu Alkohol bzw. Medikamenten (Schlaf- und Beruhigungsmittel usw.) gegriffen, um die Belastungen im Zusammenleben mit Ihrem Angehörigen aushalten zu können.

17. Sie haben Ihrem Angehörigen schon einmal mit Trennung bzw. Scheidung gedroht, weil er so viel trinkt.
18. Wenn Sie über eine mögliche Trennung nachdenken, kommt in Ihnen die Angst auf, dass Ihr Angehöriger völlig abrutschen und an seinem übermäßigen Alkoholkonsum versterben könnte.
19. Sie fühlen sich wie ausgeliefert gegenüber dem übermäßigen Alkoholkonsum bzw. der Alkoholsucht Ihres Angehörigen.
20. Sie fühlen sich für das vermehrte Alkoholtrinken Ihres Angehörigen irgendwie mitverantwortlich, ja sogar „schuldig“.

Wenn Sie fünf bzw. mehr Fragen mit „Ja“ angekreuzt haben, sind Sie stark von der Alkoholgefährdung bzw. Alkoholerkrankung Ihres Angehörigen betroffen und benötigen selbst hilfreiche Gespräche.

- Sie sind nicht allein! Viele Menschen, die mit alkoholkranken Menschen zusammenleben, haben ähnliche Erfahrungen gemacht.
- Sie haben alles getan, was Sie aus Ihrer Perspektive tun konnten. Doch Ihr Verhalten entscheidet nicht, ob ein alkoholkranker Mensch mehr, weniger oder keinen Alkohol mehr trinkt. Sie sind nicht verantwortlich für das Trinken ihres Angehörigen.
- Nur Ihr alkoholkranker Angehöriger kann sich vom Alkohol trennen. Dafür braucht er meist medizinische und psychotherapeutische Unterstützung sowie Gleichgesinnte, z.B. in den Selbsthilfegruppen.
- Wenn Ihr alkoholkranker Angehöriger sich vom Alkohol abwenden und einen neuen Weg geht, können Sie ihn dabei begleiten. Ob Sie das wollen und dafür die Kraft haben, ist offen.

Darum: Brechen Sie Ihr Schweigen und wenden Sie sich bitte an sachkundige Menschen.

Diese finden Sie in den örtlichen Sucht- und Drogenberatungsstellen, in der Sucht-Selbsthilfegruppen, insbesondere in den Gruppen für Angehörige suchterkrankter Menschen.

Weitere Ansprechpersonen finden Sie hier:

Links einfügen.

www.blaues-kreuz.de www.blaues-kreuz.de/blaues-mobil

Impressum:

- Blaues Kreuz in Deutschland e.V., Schubertstraße 41, 42289 Wuppertal
- Geschäftsfeld Ideelles und Grundlagen: Jürgen Naundorff, jürgen.naundorff@blaues-kreuz.de
Öffentlichkeitsarbeit: Evelyn Fast, evelyn.fast@blaues-kreuz.de